

單手揸機 縮膊影相 龍友手求診飆升

拇指側肌過度受力 雙膊繃緊

【本報訊】動漫節即將開鑼，龍友們紛紛出動追拍嘍模、show girl 及 cosplayer，但這些攝影發燒友若不注意揸機姿勢，隨時會引發手部劇痛。有物理治療師表示，近年接獲因揸機姿勢錯誤，引致拇指側肌腱炎、網球肘及肩周炎等俗稱「龍友手」的求診個案大增兩成，單手揸機及縮膊頭等影相動作均是高危。

記者：梁麗兒

物理治療師呂永恒表示，龍友手的求診個案去年中開始持續上升，過往每月平均約 6 至 7 宗，近期增至近 10 宗，加上玩相機的女生增加，令女性求診者上升五成，現時男女病人各佔一半。他表示，單手揸機屬非常高危的動作，會令拇指側肌過度受力，引致腫痛和發炎，引發拇指側肌腱炎 (deQuervain's syndrome)。

他指重複的拍攝動作，也會令龍友們手腕及手肘的筋腱勞損及發炎，引起網球肘 (Tennis elbow)。至於拍攝時，經常縮膊頭

或雙臂撐得太開，機身與身體距離太遠，都會令雙膊無法放鬆，長遠可導致肩關節痛等症狀，增加患肩周炎 (Frozen shoulder) 風險。病發時患者會痛至無法舉雙手，梳頭、着衫等簡單動作也感困難。

發燒友手痛致不能舉起

大型專業相機隨時重達 2 至 3 公斤，若姿勢不正確，無論攝影新手或發燒友，都有可能患上龍友手。呂永恒表示，去年有一名逾 10 年經驗的攝影發燒友求診，患者因連續 3 日到動漫節拍攝模特兒，全日不停舉機拍攝，未幾右手肘及右膊開始疼痛，起初不以為意，3 個月後，因痛到無法舉起右手才求醫，並轉介接受物理治療，需服藥及接受體外衝擊波治療紓緩病情。

另有從事文職工作的年輕女士，因右手腕、拇指側及左手手肘疼痛求診，最初誤以為是使用電腦姿勢不正確致病，經詳細查問下，才發現她病發前數月，購買了一部單鏡反光機學攝影，懷疑因拍攝姿勢不正確出事。

呂永恒建議攝影發燒友避免單手揸機，應以左手支撐機身及鏡頭重量，右手穩定機身及按快門；拍攝時，身體貼近機身，肩膊自然垂下，雙腿微張，最好前後腳，讓重心平均分配到雙腳。若果長時間拍攝，盡量採用腳架，但望觀景器時，必須站直觀看，有助預防肌肉勞損，並要多做手部伸展運動。

蘋果網睇片
www.appledaily.com.hk

舉機 彎腰低炒易扭傷

【本報訊】周末的旺角街頭，不難見到龍友爭相拍攝宣傳產品的女模。本身為攝影發燒友的「DCFever.com」網站總編輯韓志成表示，不少龍友為捕捉靚人靚景，會爭位影相，甚至高舉重型相機拍攝，容易扭傷肌肉，提醒攝影愛好者要時刻留意正確姿勢，減低意外受傷風險。

韓志成稱，攝影師長時間拍攝，但姿勢又不正確，或經常重複個別動作，都容易致肌肉勞損，「成日彎腰低炒，或腳架 set 得太低，要重複彎腰動作望鏡頭，都會好易整靚」。網

站舉辦許多攝影活動，他見不少龍友因食方便單手揸機，最後變成壞習慣。他表示，若使用較重型的專業相機，選擇適合的鏡頭十分重要，鏡頭太重及機身太輕，會令重心出錯，致手部過度受力而受傷，故揀選時，鏡頭及機身重量應盡量接近。

此外，市面有不少攝影入門班，除教授拍攝技術外，同時會教導正確揸機姿勢，建議初學者不妨參加。

龍友要時刻留意揸機姿勢。



■雙手揸機的正确姿勢：左手支撐機身及鏡頭重量，右手穩定機身及按快門。曾顯華攝

手部運動五式



1 伸展拇指側肌腱



2 伸展手肘外側肌腱



3 伸展手肘內側肌腱



4 伸展肩膊前肌腱



5 伸展肩膊後肌腱

註：每個動作做 10 次，每次維持 15 秒
資料來源：物理治療師呂永恒

動新聞 (由蘋果日報網站轉載)

http://hk.apple.nextmedia.com/template/apple/art_main.php?iss_id=20110727&sec_id=4104&subsec=3626368&art_id=15468465

拇指側肌過度受力雙膊繃緊 單手揸機縮膊影相龍友手求診飆升

【本報訊】動漫節即將開鑼，龍友們紛紛出動追拍靚模、show girl及cosplayer，但這些攝影發燒友若不注意揸機姿勢，隨時會引發手部劇痛。有物理治療師表示，近年接獲因揸機姿勢錯誤，引致拇指側肌腱炎、網球肘及肩周炎等俗稱「龍友手」的求診個案大增兩成，單手揸機及縮膊頭等影相動作均是高危。記者：梁麗兒

物理治療師呂永恒表示，龍友手的求診個案去年中開始持續上升，過往每月平均約6至7宗，近期增至近10宗，加上玩相機的女生增加，令女性求診者上升五成，現時男女病人各佔一半。他表示，單手揸機屬非常高危的動作，會令拇指側肌過度受力，引致腫痛和發炎，引發拇指側肌腱炎(deQuervain's syndrome)。他指重複的拍攝動作，也會令龍友們手腕及手肘的筋腱勞損及發炎，引起網球肘(Tennis elbow)。至於拍攝時，經常縮膊頭或雙臂撐得太開、機身與身體距離太遠，都會令雙膊無法放鬆，長遠可導致肩關節痛等症狀，增加患

肩周炎(Frozen shoulder)風險。病發時患者會痛至無法舉高雙手，梳頭、着衫等簡單動作也感困難。

發燒友手痛致不能舉起

大型專業相機隨時重達2至3公斤，若姿勢不正確，無論攝影新手或發燒友，都有可能患上龍友手。呂永恒表示，去年有一名逾10年經驗的攝影發燒友求診，患者因連續3日到動漫節拍攝模特兒，全日不停舉機拍攝，未幾右手肘及右

膊開始疼痛，起初不以為意，3個月後，因痛到無法舉起右手才求醫，並轉介接受物理治療，需服藥及接受體外衝擊波治療紓緩病情。

另有從事文職工作的年輕女士，因右手腕、拇指側及左手手肘疼痛求診，最初誤以為是使用電腦姿勢不正確致病，經詳細查問下，才發現她病發前數月，購買了

一部單鏡反光機學攝影，懷疑因拍攝姿勢不正確出事。

呂永恒建議攝影發燒友避免單手揸機，應以左手支撐機身及鏡頭重量，右手穩定機身及按快門；拍攝時，身體貼近機身，肩膊自然垂下、雙腿微張，最好前後腳，讓重心平均分配到雙腳。若要長時間拍攝，盡量採用腳架，但望觀景器時，

滙晉專科物理治療中心

必須站直觀看，有助預防肌肉勞損，並要多做手部伸展運動。

手部運動五式

註：每個動作做10次，每次維持15秒

資料來源：物理治療師呂永恒

The copyright of this content is owned by the relevant media organization / copyright owner. Any reproduction, adaptation, distribution or dissemination of this content without express authorization is strictly prohibited. All rights reserved.

本內容之版權由相關傳媒機構 / 版權持有人擁有。除非獲得明確授權，否則嚴禁複製、改編、分發或發布本內容。版權持有人保留一切權利。